



Veganes Rührei mit veganem Speck

Zutaten für 2 Portionen

Für das vegane Rührei

- 200 g Tofu Natur - mit Küchenpapier trocknen; in einer Schüssel mit einer Gabel zerkrümeln
- 1 mittelgrosse, feste Tomate - Strunk entfernen, entkernen und würfeln
- 1 Frühlingszwiebel - in feine Ringe schneiden
- 1 kleine Knoblauchzehe - schälen und pressen
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 5 g Kurkumapulver
- 2 Zweige Basilikum - Blätter abzupfen und fein hacken
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Für den veganen Speck

- 50 g Reispapier
- 40 ml Sesamöl, geröstet
- 20 ml Tamari (Sojasauce)
- 1 ½ TL Yaconsirup
- 1 TL Räuchersalz, gestrichen (Bioladen, Online-Shop)
- ½ TL Paprikapulver, geräuchert

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für das Rührei das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Tomatenwürfel darin andünsten, dann die Tofu-Krümel unterheben und etwa 2 Min. mitdünsten. Dann salzen, pfeffern und mit Kurkuma bestäuben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den veganen Speck den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier bestücktes Ofengitter bereitstellen.

Dann Sesamöl, Tamari, Yaconsirup und Räuchersalz in einer Schüssel verrühren.

Eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen, das Reispapier ca. 1 Min. einweichen, aus dem Wasser nehmen und mit einem Pizzaroller oder einem Messer in ca. 4-cm-breite Streifen schneiden. Dann in der Sesamöl-Tamari-Mischung wenden, auf das vorbereitete Backpapier legen und 6 - 8 Min. backen.

Dann das Gitter aus dem Ofen nehmen, den veganen Speck mit Paprikapulver bestreuen und abkühlen lassen, bis er knusprig ist.

Das vegane Rührei auf Tellern anrichten, mit Basilikum bestreuen und zusammen mit dem veganen Speck servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
- In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
- In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 456 kcal
- Kohlenhydrate: 6 g
- Eiweiss: 12 g
- Fett: 33 g